LA CALEBASSE S'AGITE !

Collectif d'acteurs engagés pour le bien vieillir !

#8

ETE 2022

Retrouvez dans ce numéro les différents contributeurs :

Françoise

Élise

Audrey

Mathilde

Eva

Jonathan

Laetitia

Sophie-Anne

ÉDITO par Laetitia

Chères lectrices, chers lecteurs,

A l'heure d'écrire cet édito, j'ai reçu la lettre mensuelle de l'association ***Les Doigts Qui Rêvent*** et j'avais envie de vous en parler. Ses membres ne font pas des petits carrés de laine ou des pompons comme ***Tricote Un Sourire*** et ils ne mitonnent pas de bons petits plats comme **Eva,** mais ils ont aussi des talents créatifs qu'ils partagent généreusement. Les Doigts qui Rêvent réalisent de magnifiques livres tactiles pour les enfants malvoyants, de véritables œuvres d'art.

Leur plus récent projet s'adresse cette fois aux personnes âgées et fait écho au cahier magique présenté dans ce numéro par ***La Cigale et La Fourmi***, car LDQR travaillent actuellement avec l'EHPAD Robert Grandjean à Talant. Ils réalisent ainsi en co-construction avec les résidents et l'équipe de l'EHPAD trois coffrets multisensoriels évocateurs de souvenirs. Voilà qui fait également joliment écho à la Maison des Souvenirs de **Happy Madeleine** !

Chez nous à la maison, les plus jeunes lecteurs attendent avec impatience de lire le dernier titre de cet éditeur, *Le chevalier qui avait perdu ses chaussettes*. Ainsi, il était une fois un chevalier qui, en se réveillant de sa sieste, s'aperçut qu'il avait perdu ses chaussettes... Pourra-t-il aller pieds-nus délivrer la princesse ? Et qui a bien pu lui voler ses chaussettes ? Alors profitez de la saison estivale pour remettre à l'honneur la sieste de l'après-midi au frais derrière vos volets ou à l'ombre d'un arbre. Marchez pieds-nus ou en chaussures, mais marchez avec bonheur dans votre jardin, dans votre quartier, sur la plage… Et bien sûr faites le plein de lectures en tout genre, histoires de chevaliers ou de princesses !

Dans ce numéro, nous souhaitons la bienvenue à Solidarités Seniors et nous saluons la mémoire de la femme inspirante et engagée qu'était Diana.

Bel été à tous !

LE LIEN INTERGENERATIONNEL...
par Jonathan

Le lien qui fait le sel des sociétés humaines ne se quantifie pas, ne s'évalue pas, ne se mesure pas. Pourtant, sans lien, point d'échanges, ni d'économie, ni de politique - ni rien qui fasse la richesse des nations ni non plus qui rende possible l'exercice de la démocratie. Le lien, c'est comme l'air qu'on respire : personne n'y prête trop attention, mais dès qu'il vient à manquer, on suffoque. En fin de compte, il n'est de lien qui ne contribue pas à la santé de sociétés humaines reliées, connectées, ouvertes.

Or, l'un des maux de notre société est bien l'isolement, en particulier, l'isolement des personnes âgées. Si on ne mesure pas le lien - on mesure en revanche le dégât de son manque : en mars 2021, selon un rapport des Petits frères des pauvres, 300 000 personnes âgées sont en situation de mort sociale.

Que faire, comment faire ?

Le service civique en solidarité avec les personnes âgées est un des leviers, parmi d'autres, qui permette de lutter contre l'isolement des personnes âgées.

Service civique Solidarité Seniors : c'est quoi ?
C'est une expérience de volontariat pour les jeunes, une association, une mobilisation nationale.

Une expérience de volontariat
L'association SC2S n'a pas inventé le Service civique en solidarité avec les personnes âgées. Depuis 2010, il existe la possibilité en France pour les 16-25 ans de s'engager pour la défense d'une cause d'intérêt social dans l'environnement, l'accès à la culture - ou la solidarité.

L'association SC2S
Ce que propose l'association SC2S en revanche, née des expériences conjointes de l'association UnisCité et du réseau Monalisa, c'est de mettre en cohérence et de faciliter un service civique consacré justement à la solidarité avec les personnes âgées, quelles que soient les associations qui en soient porteuses. Malheureusement, développer les opportunités de service civique parmi au sein d'établissements de santé n'est justement pas chose facile, soit par manque de personnel, soit par défiance vis-à-vis de volontaires qui ne sont pas nécessairement qualifiés.

Une mobilisation nationale
La solution, c'est une montée en qualité générale de ce type de service civique, notamment en passant par la formation et la sensibilisation des volontaires grâce au parcours de formation SC2S. Aide à cela le soutien apporté conjointement à l'association du ministère délégué à l'Autonomie et du secrétariat à la Jeunesse.

Jonathan et Manon

En Normandie, l'association est représentée par Jonathan Thunin et Manon Briand, dont la mission est autant de contribuer à l'animation du système des acteurs concernés relevant de la Jeunesse et de la Santé que d'accompagner aussi directement des partenaires et des volontaires en service civique. L'association porte en propre une quinzaine de volontaires - mais le nombre total de volontaires engagés dans l'intergénérationnel en Normandie s'évalue entre 200 et 300.

Promouvoir l'engagement, le service civique et la solidarité avec les personnes âgées isolées - telle est l'ambition ! Pour nous, c'est bien un moyen, parmi d'autres, de contribuer à réparer cette société en mal de lien, d'aider à l'avènement de ce monde que prophétisait l'économiste Keynes où les sociétés seraient fortes des relations de convivialité que les familles et les amis et au-delà sauraient entretenir en leur sein.

Service Civique
Solidarité
Seniors

Pour savoir plus : https://www.sc-solidariteseniors.fr/

LES SOUVENIRS
par Audrey

« Les souvenirs oubliés ne sont pas perdus. »
Sigmund Freud

Les souvenirs sont une force. Nos bons souvenirs sont des réservoirs de bonheur. La remémoration positive pourrait même avoir un impact thérapeutique sur la dépression. Mais comment nos souvenirs remontent-ils à la surface?

Quand nous cherchons spontanément ce qui stimule nos souvenirs, nous pensons souvent à la **madeleine de Proust** qui évoque un phénomène déclencheur d'une impression de réminiscence, comme le fait une madeleine au narrateur d'*À la recherche du temps perdu*.

Le gâteau, trempé dans une tasse de thé, déclenche le ressenti d une scène de son enfance.
Il s'agit d'une des premières expériences de mémoire involontaire décrites dans la Littérature française.
Dès qu'il a reconnu le goût du morceau de madeleine trempé dans le tilleul que lui donnait sa tante à Combray, des pans entiers de la mémoire du narrateur ressuscitent.

En français, la *madeleine de Proust* en est même devenue une métaphore pour évoquer toute chose qui replonge une personne dans son enfance.

Alors quels sens stimulent vraiment nos souvenirs ?

Les plats et les odeurs sont en effet un premier stimulateur fort de souvenirs. Les odeurs jouent un rôle important dans la création de la mémoire, puisque le bulbe olfactif agit comme un intermédiaire direct entre les arômes et le cerveau, en particulier dans l'hippocampe, qui se charge de la mémoire.
Notre attirance pour des plats ou les desserts découverts dans nos jeunes années jouerait d'ailleurs un rôle positif sur notre bien-être. Même les grands Chefs disent aujourd'hui recevoir fréquemment des commandes spéciales de la part de clients nostalgiques de leurs délices d'enfance.

Mais sans l'odorat, la mémoire émotionnelle de nos saveurs d'enfance est inexistante. Car c'est guidé par notre nez que nous appréhendons le goût. Quand on apprécie une odeur, le rythme cardiaque ralentit et toutes les zones de la mémoire et des émotions, sans oublier celles de l'imagination, sont activées.
La relation entre les odeurs et les souvenirs est si forte que n'importe quel parfum peut faire réagir le cerveau et faire le lien entre le présent et le passé.
Et la stimulation de notre flair commence dès la naissance : quand nous apprenons à associer certaines odeurs à des objets, des endroits ou des émotions. Ainsi un nouveau-né est immédiatement attiré par l'odeur du lait maternel. Les souvenirs odorants sont mêmes des facteurs plus vifs et émotionnels que des images ou des paroles.

La vue joue tout de même bien entendu un rôle essentiel dans la mémoire. Les photos et les films de famille font naturellement remonter les souvenirs. Si on se rappelle rarement le moment précis où une photo a été prise, on sait plus ou moins de quelle année date le cliché, et plus ou moins ce qu'on vivait à cette époque.
Les images anciennes nous ramènent ainsi à des réminiscences, une ambiance, des sensations…
Une couleur peut également facilement réactiver des souvenirs à la mémoire.

Le toucher produit quant à lui des souvenirs plus directs et spontanés liés à des moments, des personnes ou des textures de choses qui ont été touchées par des récepteurs nerveux se situant dans les mains. Ce sens est celui qui joue le moins avec la mémoire, mais il est possible qu'en s'unissantà la vue, il forme de grandes connexions avec le passé.

Qu'en est-il de l'ouïe ? La musique est un bon moyen pour faire travailler sa mémoire. Elle permet aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de se remémorer plus facilement et plus rapidement leurs souvenirs personnels.
En écoutant une chanson ou un son, de multiples souvenirs peuvent être évoqués. La musique est un déclencheur très puissant, qui ranime des souvenirs anciens et profonds. Et les souvenirs viennent plus spontanément à l'esprit pour ce qui est des chansons joyeuses. Les effets de ces chansons partagées sont si puissants qu'ils résistent bien aux effets du temps. Leur sens reste intact même à un âge avancé, y compris en cas de déclin des fonctions cognitives lié à la démence.
Chez les personnes souffrant de démence associée à la maladie d'Alzheimer , les capacités musicales et la mémoire liée à la musique restent des « îlots de mémoire préservée » quand bien même la mémoire est altérée. Il existe des cas surprenants de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé qui continuent à se rappeler de « leur chanson » (qu'ils partageaient avec un proche) et de jouer de leur instrument de musique favori.

Et aussi discuter, écrire, s'émouvoir, pour mieux se souvenir…

Dans tout ce qui stimule très simplement nos souvenirs, il y a d'abord les échanges : les discussions sont autant d'occasions de retrouver des éléments ou des anecdotes du passé.
L'écriture renforce également les souvenirs. Écrire aide à libérer les pensées ou les souvenirs enfouis dans le subconscient. Écrire ses mémoires est non seulement un cadeau à ses descendants, mais aussi un bon moyen de renforcer sa confiance en soi, de cultiver l'esprit de gratitude et de faire le point sur sa vie et ses désirs.
Enfin les émotions forgent de façon très efficace nos souvenirs car l'émotion amplifie la mémorisation. L'émotion est une sorte de loupe du souvenir, donnant de la substance à nos vécus ; qui est plus ou moins sollicitée, en fonction de la personnalité de chacun.

Alors ne fuyons plus nos souvenirs !

La psychologie expérimentale voit la nostalgie comme un puissant moteur de l'estime de soi, une ressource qui permet aux gens d'utiliser les expériences passées pour les aider à affronter les défis du présent.

A vous de jouer !

Mangez un plat qui vous rappelle un très bon souvenir d'enfance.

Identifiez une odeur que vous aimez tout particulièrement et ce qu'elle vous rappelle.

Trouvez une photo de votre jeunesse à raconter à quelqu'un que vous aimez.

LA RECETTE TRÈS FACILE
par Eva

Gaspacho tomate

Pour 4 personnes

Tout le monde connaît le gaspacho ! Il s'agit de la soupe froide à base de tomates, de poivron rouge, d'oignon, d'ail et d'huile d'olive. Cuisinez-là pendant les beaux-jours, c'est facile et rapide à faire !

Ingrédients :

- 800g tomates grappe très mûres
- 200 g de mie de pain
- 2 poivrons rouges
- 2 concombres
- ½ botte de basilic
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- 10 cl de vinaigre Xérès
- sel et poivre

Recette pas à pas

Préparation des légumes :

- Couper les tomates en quartiers et les épépiner.
- Eplucher les poivrons en les coupant en lanières, en retirant les pépins et les filaments à l'intérieur.
- Couper les lanières de chair de poivron en dés.
- Eplucher les concombres et les couper en dés
- Effeuiller le basilic et le hacher grossièrement
- Eplucher et hacher finement l'ail et l'oignon blanc
- Mélanger tous ces légumes dans un saladier et ajouter les 10 cl d'huile d'olive
- Saler et poivrer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Bien mélanger et laisser reposer 24h au frigo

Préparation du gaspacho :

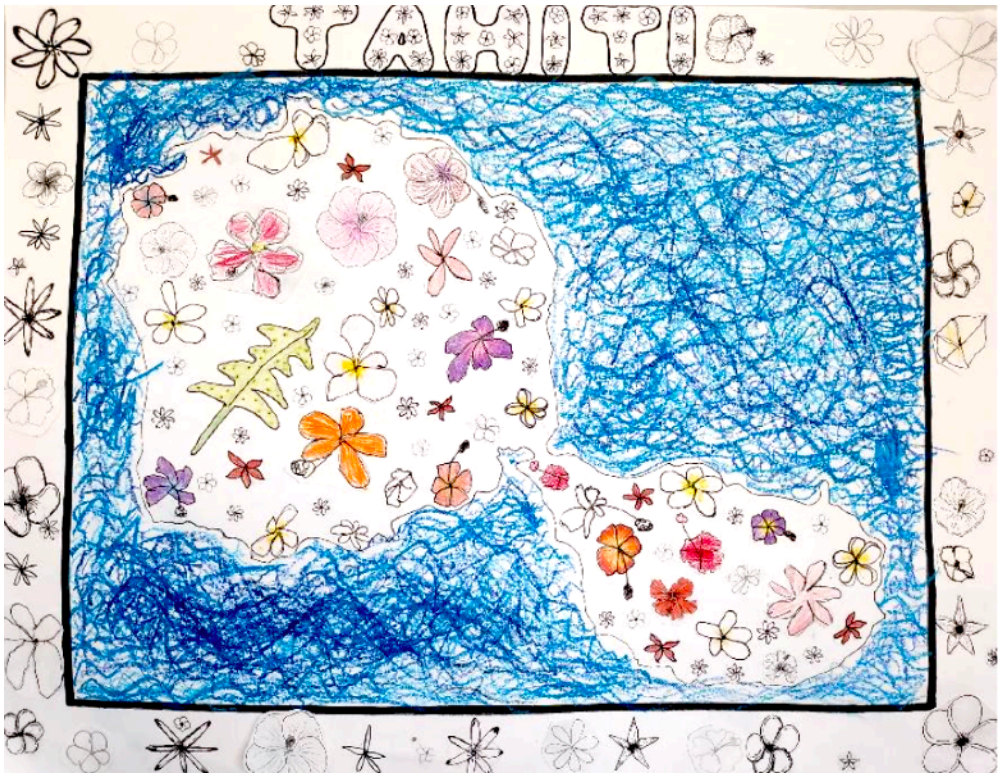
- Emietter la mie de pain dans le bol d'un mixeur
- Verser le vinaigre de Xérès Laisser le vinaigre imbiber la mie de pain
- Verser les légumes marinés et tout leur jus dans le bol du mixeur
- Mixer finement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène.
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre
- Laisser reposer au frigo pendant au minimum 1 heure avant de servir.

Dressage et présentations :

Servir dans des assiettes creuses ou de beaux verres en dispersant quelques gouttes d'huile et de vinaigre à la surface !

Très bon appétit !

Destination la Polynésie française avec les enfants de Citémômes !



Carte réalisée lors des ateliers du mercredi

La Polynésie française

C'est l'une des collectivités d'outre-mer de la France. C'est un ensemble de 5 archipels situés dans l'océan Pacifique sud : l'archipel de la Société avec les îles du Vent et les îles Sous-le-Vent, l'archipel des Tuamotu, l'archipel des Gambier, l'archipel des Australes et les îles Marquises.
Au total 118 îles réparties sur une surface quasiment aussi grande que l'Europe mais seulement 67 sont habitées et représentent en terres énergées, la moitié de la Corse !

Et vous, quelle est votre destination de rêve ?

A vous de mettre de la couleur !

ZOOM SUR...
L'été de Tricote un sourire par Elise

Cet été, Tricote un sourire voit bon nombre des projets entrepris ces derniers mois se réaliser ! Voici donc un petit ZOOM sur nos super actualités, où nous retrouver ces deux prochains mois et comment rejoindre les défis en cours !

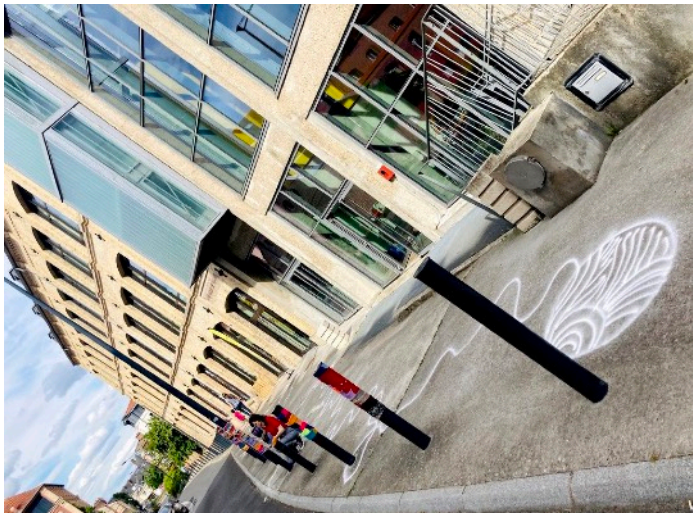
Demandez le programme !

- "Le Jardin Magique de Monet" à la Manufacture Bohin, à Saint-Sulpice-sur-Risle (61) - Du 25 juillet au 5 novembre 2022

En route pour une exposition événement dans un lieu patrimonial d'exception ! Venez découvrir notre jardin textile de 500m2, notamment réalisé à partir des carrés, pompons et fleurs du jardin de Giverny tricotées et crochetées ces derniers mois par notre super communauté de tricoteurs et tricoteuses. Une balade sensorielle et immersive dans le jardin de Monet à ne pas manquer et l'occasion parfaite de visiter ou revisiter la Manufacture des célèbres aiguilles Bohin !

- Un projet "Héroïnes", à la Fabrique des Savoirs d'Elbeuf (76) - Dès maintenant !

Dans le cadre de la saison "Héroïnes" de la Réunion des Musées Métropolitains de Rouen, Tricote un sourire vous propose une installation haute en couleurs à la Fabrique des Savoirs d'Elbeuf. Une œuvre géante et collective rendant hommage aux ouvrières du textile d'hier et d'aujourd'hui sur notre territoire. Profitez de l'été pour en découvrir les prémices à la Fabrique, mais également rejoindre l'aventure en tricotant et pomponnant : objectifs 30 000 petits carrés et 5000 pompons pour réaliser la plus grosse installation jamais faite par Tricote un sourire ! L'œuvre finale sera dévoilée à la Fabrique lors des Journées Européennes du Matrimoine et Patrimoine 2022.



- "L'Atelier des couleurs", au Jardin des Plantes de Rouen (76) : du 1er juillet au 7 août

Tricote un sourire vous invite dans son Atelier des couleurs au cœur d'un lieu magique ! Une explosion de nuances et de teintes chatoyantes s'empare de l'Orangerie du Jardin des Plantes de Rouen, du 01 juillet au 7 août !

Vous êtes invités à :

- Découvrir un avant-goût de l'installation réalisée à la Fabrique dans le cadre du projet "Héroïnes",
- Participer à la réalisation de notre prochaine Cathédrale de Monet en petits carrés de tricot (mais pas que !) et échanger avec nous les mercredis, vendredis et samedis de 14h30 à 17h30.
- Tricoter avec notre équipe et nos bénévoles lors de nos ateliers Tricolab, le mercredi soir de 17h à 19h !
- Déposer vos carrés ! Notre local rouennais est à présent fermé pour l'été, mais l'Orangerie sera ouverte du lundi au dimanche de 13h à 19h et vous pourrez y déposer vos récoltes.

Pour plus d'informations sur chaque exposition ou projet en cours, rendez-vous sur tricoteunsourire.com !

Pour participer...

Pour participer à tous nos défis, c'est simple !
Tricotez ou crochetez des carrés de 5x5cm puis déposez-les dans un Tricolab près de chez vous *(carte des Tricolab à retrouver sur notre site internet)* ou envoyez-les au 11 rue du moulinet 76000 Rouen.

A LA DECOUVERTE du… cahier magique ! par Françoise

Qui de nous, n'a pas noté sur un bout de papier le site internet qu'un ami nous a conseillé, un livre à lire absolument, une application qui nous rendrait service, une adresse pour aller manger un petit bout… mais le jour « j » : où est le petit bout de papier ?

Nous vous proposons de prendre un peu de temps pour collecter toutes ces bonnes idées dans **un cahier** où vous pourrez piocher le moment venu. Et si cela vous inspire, vous pourriez même le couvrir d'un beau tissu, juste pour le plaisir.

Etape N° 1 :

Lister les rubriques de ce que vous souhaiteriez répertorier.

Voici quelques idées :

- **Livres :** que vous aimeriez lire ou que vous avez beaucoup aimé (à partager)
- **Films :** Idem ci-dessus
- **Applications** qui pourraient vous aider
- **Sites internet**
- **Adresses :** toutes adresses pour les sorties, les restaurants, les magasins, les artisans…
- **Voyages :** idées pour de prochaines vacances ou week end (vues à une émission, partagées avec des amis…)
- **Idées cadeaux :** pour les membres de votre famille, les amis…
- **Santé :** liste des principaux professionnels de santé (N° tel, fréquence des RV,…)
- **Idée de bricolage :** ceux qu'on voudrait faire mais pour les quels ce n'est jamais le moment... mais un jour viendra !
- **Astuces en informatique :** astuces dont on ne se rappelle jamais le comment du pourquoi.

Cette liste n'est pas exhaustive : à vous d'adapter les rubriques à vos envies et besoins.

Etape N° 2 :

Prendre un cahier. Compter combien de rubriques vous souhaitez. Mesurer la hauteur du cahier et diviser par le nombre de rubriques. Découper des onglets, comme un répertoire téléphonique. Selon les rubriques, certaines nécessiteront plus de feuilles. Écrire sur les onglets vos rubriques.

Etape N° 3 (couverture) :

Prendre un tissu de 4 cm plus haut que le cahier, et 16 cm plus long. Faire des ourlets tout autour du tissu. Poser le cahier sur le tissu, plier les rabats et mettre une aiguille pour marquer le pli. Coudre le rabat de part et d'autre pour y glisser les couvertures du cahier.

Nous vous proposons un nouvel « exercice » d'écriture, pour le plaisir… des choses surprenantes peuvent parfois surgir de notre tête ! Laissez-vous porter par votre imagination du moment !

Consigne : écrire plusieurs phrases qui commenceront par :

« Des mots pour… » et « des mots qui… » ; Voici quelques exemples…

Des mots pour la tristesse,
Des mots qui nous caressent,
Des mots pour le bonheur,
Des mots qui nous effleurent
Des mots pour la belle vie,
Des mots qui nous ravient,
Des mots pour bouger,
Des mots qui font danser,
Des mots pour rigoler,
Des mots qui nous chatouillent,
Des mots pour voyager,
Des mots qui nous transportent.

ECRIVEZ CE QUI VOUS CHANTE...
par Françoise

Des mots qui nous caressent...

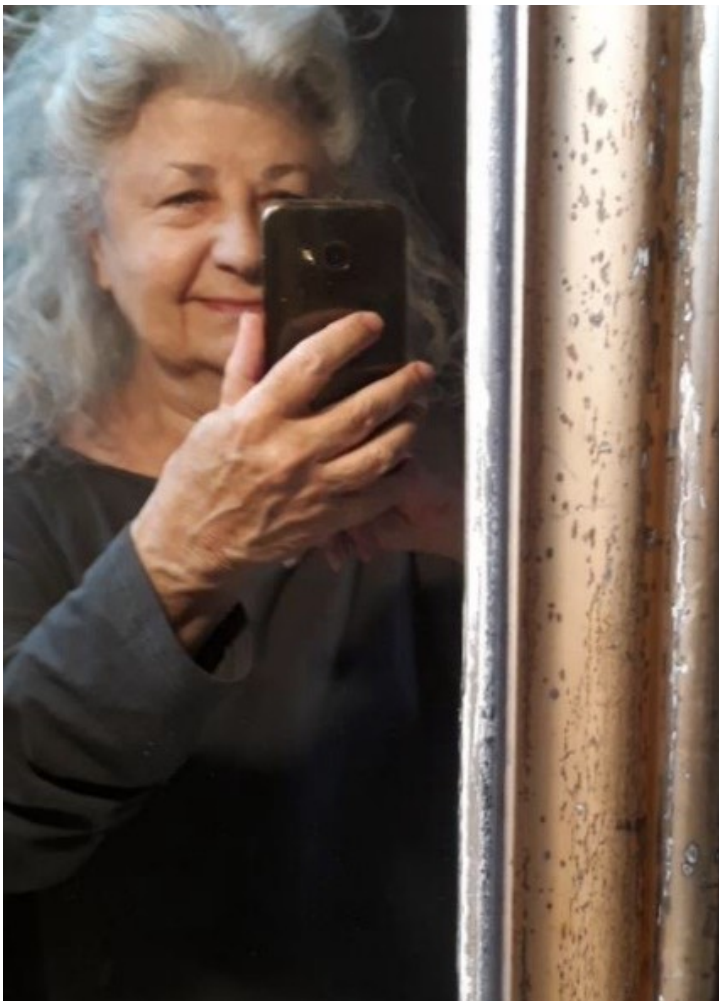
Des mots pour la belle vie...

Des mots pour voyager...

Des mots pour rigoler...

A vous de jouer !

PORTRAIT
par Sophie-Anne



Dans la rue du terrain, habitait une sociologue de terrain engagée, le militantisme chevillé au corps…

Avec sa chevelure aux reflets d'argent, elle était comme une maman pour beaucoup d'entre nous…

Au travers de son regard bleu tendre, elle observait la société de part et d'autre du fleuve…

Par son intelligence profonde, elle analysait ce qui était en train de se faire…

Elle s'attelait à dénoncer les injustices de notre monde, à refuser l'indifférence (cf. l'inscription : « Stop à l'indifférence » sur de vastes « étendards » de manifestation, qu'elle dressait du haut de ses bras, lors des rendez-vous mensuels de soutien au peuple Syrien), elle veillait à protéger celle ou celui qui en avait besoin.

Née au pays du Nil, de racines hispano-arméniennes, c'est le long de la Seine, entre Paris et Rouen qu'elle s'est établie et a fait sa vie.

Une vie riche en engagements, et en combats, tout en gardant la douceur qui la caractérise et en bonne intelligence. Une vie riche en rencontres aux horizons multiples…

Boire un thé chez Diana, c'était comme un moment hors du temps, où l'évocation des souvenirs, mémoires et rencontres avait une saveur toute particulière…

Le 20 juin 2022, qui correspond à la journée mondiale des réfugiés, un très bel hommage lui a été rendu en Mairie de Rouen.

J'espère qu'une statue sera un jour érigée en ton honneur !

Et vous, avez-vous une personne qui vous inspire ?

LA CITATION SOURIRE
par Mathilde

« Se donner du mal pour les petites choses, c'est parvenir aux grandes avec le temps. »

Samuel Beckett

Principe : Ce magazine est le vôtre !

Modalités pour participer : Ce magazine est conçu pour partager des initiatives normandes ou d'ailleurs sur le bien-vieillir dans une approche holistique et positive.

Partenariats de diffusion : Le magazine est diffusé en ligne via les pages facebook, liens LinkedIn ou sites internet des différents contributeurs. La version imprimée est diffusée à la demande par les contributeurs réguliers et lors de rencontres et conférences.

Proposition : Il est possible de personnaliser le contenu de ce magazine pour les associations, établissements d'accueil et résidences de personnes âgées qui le souhaitent. Contactez-nous pour cela si vous êtes intéressés ! *Tél : 06 65 89 83 40.*

Comité de rédaction La calebasse s'agite ! / numéro 8 - été 2022
Laetitia de *La Calebasse*, incubateur du Groupe Nutriset au service des nouvelles solidarités.
Julie, Eva et Eric de *NutriSeniors*, une initiative intrapreneuriale pour la prise en charge de la dénutrition qui souhaite allier nutrition et plaisirs de la table.
Elise et Mathilde de l'association *Citémômes* avec le projet « Tricote un sourire » : Fun, citoyen et ambitieux, ce projet intergénérationnel encourage quiconque le souhaite à participer à la réalisation d'installations artistiques en textile et en petits carrés de tricot. (https://tricoteunsourire.com/)
Mehdi, fondateur de l'association *Repas Part'âges* qui rassemble nos Aînés pour cuisiner partager un dîner gourmand, équilibré et convivial. (https://repas-partages.fr/)
Audrey et Mathilde, co-fondatrices de l'association *Happy Madeleine*, application et outils de transmission au service du bien-être des aidants et des familles. (https://www.happy-madeleine.fr)
Hamedine, fondateur de *CS-Lane*, une solution d'accompagnement personnalisé dans les transports ferroviaires et en commun. (https://cslane.com/)
Harouna, fondateur de l'association *Mes Parents & Moi*, une offre de livraisons à domicile et de visites de courtoisie régulières. (https://mesparentsetmoi.com/)
Françoise, fondatrice de *la cigale et la fourmi* (Relais Aidants-Aidés), lieu d'échanges et de ressources pour soutenir les Aidants, qu'ils soient professionnels (les Aides à Domicile) ou Proches Aidants.
Agnès, fondatrice de l'association Nouveau Souffle qui propose des programmes d'accompagnement personnalisé des aidants.
Jonathan, Coordinateur du Service civique Solidarité seniors

Une idée à partager, envie d'écrire ici, nous contacter: lacalebassesagite@gmail.com.

LA CALEBASSE